



健康スクール 講義3

Mayumi Saitou

| | レクチャー | 実習 | チャレンジ | 実践報告 (コミュニティ) |
|--------------|---|---|-------------------------|-----------------------|
| 1ヶ月目 (4月) | 生活習慣と食生活改善 栄養と体づくり 正しい食品選び(調味料) 不調改善のための食事 今月の美腸チャレンジ | *テーマ*毎日野菜をたくさん食べるために ・あると便利な道具 ・基本の調味料・発酵調味料 ・塩麴を活用・ストック野菜・カラフル野菜を仕込む | 美腸アプローチ | 水 調味料 食事 オイル |
| 2ヶ月目 (5月) | 栄養 知識 デトックス 毒素 デトックスの準備 運動・習慣化 今月のチャレンジ | テーマ デトックスの準備 ・講義 ・デトックスジュース ・デトックスレシピ2種 | デトックス準備 デトックスチャレンジ | 水、食事 運動 ワーク |
| 3ヶ月目 (6月) | 食生活改善 今月のチャレンジ | テーマ むくみ解消、腎臓アプローチ ・朝のヒーリングブロス他 | 運動チャレンジ | 運動報告 体調報告 食事改善 |
| 4ヶ月目 (7月) | ファスティング デトックスとファスティング 今月のチャレンジ | ・ファスティング中の食事 | ファスティング 運動習慣化 | 運動 ファスティング |
| 5ヶ月目 (8月) | デトックスまとめ 体の調和 美と健康 見た目アップ 今月のチャレンジ | ぬか床のメカニズム | ぬか床チャレンジ 見た目アップチャレンジ | 笑顔のワーク 運動 |
| 6ヶ月目 (9月) | 心と体の健康習慣 今月のチャレンジ | クリスマスパーティー 日々のデトックスレシピ | 心と体の健康 自分が大好きになる | |



| | | | | |
|--------------|-------|--|---------|----------------------|
| 3ヶ月目 (6月) | 食生活改善 | テーマ むくみ解消、 腎臓アプローチ ・朝のヒーリングブロス 他 | 運動チャレンジ | 運動報告 体調報告 食事改善 |
|--------------|-------|--|---------|----------------------|



講義3

食生活改善

1. 甘いものがやめられない
2. 食生活の改善(PHバランス)
3. 調理法
4. 食材選び
5. pHバランス食
6. 動物性たんぱく質の上手な摂り方
7. プロバイオティクスとプレバイオティクス
8. 食生活

1

甘いものがやめられない

1

甘いものがやめられない

どうしても 甘いもの、過食がやめられない💧

自分を責めていませんか？

1

甘いものがやめられない

やめられない甘いもの(中毒性のある過度に精製された糖)



白砂糖、人工甘味料



血糖値の乱高下、身体の酸化
悪玉菌増 カンジダ菌増、
腸内細菌の乱れ
情緒不安定、ストレス
老化、体重増加

1

甘いものがやめられない

復習

やめられない理由、原因は??

1

甘いものがやめられない

やめられない理由

- 1 栄養不足
- 2 体が酸性に傾いている
- 3 マグネシウム不足
- 4 女性脳は心配症

1

甘いものがやめられない

1 栄養不足

栄養素が 欠けているものを常食

(市販のお菓子、スナック、ファストフード、外食、 市販のお弁当や 総菜など)

毒素が小腸の汚れとなり うまく栄養を吸収できない

1

甘いものがやめられない

食事改善、デトックスが進むと

小腸の汚れが取れ しっかり栄養吸収できるようになる



甘いものへの欲求が自然と消失

1

甘いものがやめられない

2 体が酸性に傾いている

- 美腸アプローチ:腸内環境が整う
- 膣内クレンジング :膣内フローラが整う



甘いものへの欲求が自然と消失

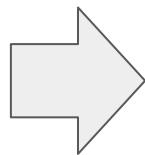
1

甘いものがやめられない

3 マグネシウム不足

マグネシウム = 情緒を安定させる働き

ストレスで流れる



中毒性のある食品に依存

- 甘いもの
- カフェイン
- 小麦
- アルコール

1

甘いものがやめられない

マグネシウム不足

→ミネラル吸収を妨げる4つの食べ物を避ける

- 乳製品
- 発酵していない大豆製品
- アルコール
- カフェイン

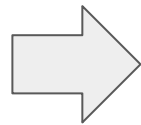
ストレスを受けても
甘いものなどへの
強い欲求衝動が消失

1

甘いものがやめられない

4 女性脳は心配、不安になるように作られている

心配や不安



甘いものや 食欲に走る

食事改善、デトックス実践

- 情緒安定、ストレス軽減
- 気持ちが前向きになる
- 過度な心配や不安が収まる

自然と甘いものの欲、食欲がコントロールされる

1

甘いものがやめられない

甘いものは食べたらダメ？

糖質 = 酵素の働きでエネルギーに変わる大切な栄養

甘いものが悪いのではなく、質の問題

質の良い糖分 = 分解吸収がゆっくりの糖質を摂る



血糖値の乱高下が起こらない

1

甘いものがやめられない

過度な糖質カット・糖質制限に注意！

●やる気・集中力の持続 → 血糖値を上げることが重要

ブドウ糖 ➡ ・脳のエネルギー源 ・脳に栄養素を運ぶ

1

甘いものがやめられない

過度な糖質カット・糖質制限に注意！

糖質が日常的に不足すると…

- 集中力の欠如
- 思考力の低下
- 判断力が鈍る
- 記憶力低下
- やる気の低下
- イライラ
- モチベーションの低下

1

甘いものがやめられない

過度な糖質カット・糖質制限に注意！

ブドウ糖は脳のエネルギー源

- 果物
- レーズン
- 干し芋
- じゃがいも
- お米
- デーツ
- 生はちみつ
- さつまいも
- 里芋
- 麴甘酒

1

甘いものがやめられない

質の良い糖質

- ローハニー (生はちみつ)
- 果物
- デーツ
- デーツシロップ^o
- 甘酒

1

甘いものがやめられない

質の良い糖質

デーツ

- 副腎をサポートするミネラルが豊富
(カリウム、カルシウム、マグネシウム、銅、鉄分、セレン、葉酸など)
- 小腸・大腸の老廃物を排出する働き

1

甘いものがやめられない

質の良い糖質

生はちみつ(ローハニー)

- 非加熱の生はちみつ
- 乳酸菌が生きている
- 北米やヨーロッパ、オセアニアなどの 海外産のはちみつは非加熱

2

食生活の改善 (PHバランス)

2

食生活の改善 (PHバランス)

PHバランスを意識した食事



食材のpHバランスを整えて

弱アルカリ性の体

毒を出せる強い体内環境を目指す食事

食生活の改善 (PHバランス)

体の組織、消化管などの例外を除いて
弱アルカリ性7.4に保たれているのがベストな状態

pHとは

酸性かアルカリ性を測る測定値
(1から14までの数値で測る)

食生活の改善 (PHバランス)

酸性食品とアルカリ性食品

酸性食品



消化吸収をした結果
体を酸性に傾ける食品

アルカリ性食品



消化吸収をした結果
体をアルカリ性にする食品

酸性食品

- コーヒー、紅茶
- 白砂糖
- トランス脂肪酸
- 動物性食品
- ほとんどの炭水化物
- ほとんどの豆類
- アルコール
- 加工食品
- コンビニ弁当
- 乳製品（弱酸性食品）
- ほとんどのナッツ

アルカリ性食品

- ほとんどの果物
- ほとんどの野菜
- 海藻
- 梅干し
- デトックスジュース
- 良い脂質 (オリーブオイル、ココナッツオイルなど)
- コンブチャ



今日食べた物を書き出してみましょう！

pHバランスを整える食事

現代の食生活は酸性食品が多い



50 ~ 75% アルカリ性食品を選ぶ
(野菜、果物、プラントベース食材)



- pHバランスがとれる
- 毒素を排出できる強い体
- エネルギーが湧く

身体をアルカリ性食品でアルカリ化する

酸性食品を摂り続けると…

- 毒素やカンジダ、悪玉菌が増殖
- ミネラルの流出
- ネガティブ思考、マイナス感情（恐れ、不安、怒り、心配）
- 太りやすく、痩せにくい

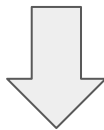
生活環境における酸性化要因

- ケミカル、環境汚染、活性酸素、電磁波

3

調理法

生(ローフード)の野菜と果物をベース
高温の加熱調理をしない



- 体のpHバランスを保つ
- 毒素排出のできる体を育てる
(デトックスに最適な食事法)

高温加熱すると

- ビタミン類、酵素、アミノ酸が壊れる
- AGE(糖化)

加熱食は

- 消化活動のために大量の酵素を使う
- 組織と器官の維持と修復に必要なエネルギーまで消耗してしまう

メリット

- 50% ~ 75% をローフードに
⇒ 生きた栄養の恩恵を最大限に得られる
- 悪玉コレステロールと中性脂肪の減少
- 体内の毒素・老廃物や悪玉菌の減少

メリット

- 免疫力を高め、病気予防に働きかける健康増進に最適
- バクテリア、カビ菌、酵母の増殖を防ぐ
- 体内の酸性化を防ぐ

メリット

生きた野菜・果物の成分 (生きた野菜・果物のエネルギーは力強い)

- ミトコンドリアを活性
- 活動エネルギーを増強
- お肌を内側から輝かせる

注意点

① 農薬を使用した野菜・果物

体内の毒素と化学反応 活性酸素を生み出す → できるだけオーガニックの食材を選ぶ

② 遺伝子組み換えの農作物

日本では主に 大豆、とうもろこし、ばれいしょ、なたねなどの加工食品に使われている
＜ラベル表記を必ず確認！＞

- 5%以下の遺伝子組み換え原材料が混入 ⇨ 「分別生産流通管理済み」
- 遺伝子組み換え原材料の混入がない ⇨ 「遺伝子組み換えでない」

③ シュウ酸の多い葉野菜は加熱

特にシュウ酸の多い葉野菜は結石の原因になる



腎臓に負担をかける



加熱して食べる ● ほうれん草 ● 小松菜

4

食材選び

4

食材選び

可能な限りオーガニックを選ぶ

オーガニック以外の野菜、果物は

- よく洗い
- 皮を剥いて使う

※葉野菜は残留農薬が濃い

4

食材選び

残留農薬の影響を受けないクリーンな野菜果物
Clean Fifteen (クリーンフィフティーン)

1位:アボカド
2位:スイートコーン
3位:パイナップル
4位:たまねぎ
5位:パパイヤ
6位:冷凍スイート・ピー
7位:アスパラガス
8位:ハニーデューメロン

9位 :キウイ
10位:キャベツ
11位:マッシュルーム
12位:カンタロープ
13位:マンゴー
14位:スイカ
15位:スイートポテト
+ ココナッツ

厚みのある外皮や幾重にも皮が重なっているものは影響を受けない

※2022年米国EWG (the Environmental Working) 調べ

4

食材選び

特に残留農薬の影響がある野菜果物
Dirty Dozen (ダーティダズン)

1位: 苺

2位: ほうれん草

3位: ケール、コラード マスタードグリーン

4位: ネクタリン

5位: りんご

6位: ぶどう

7位 : ベルペッパー ホットペッパー

8位 : チェリー

9位 : 桃

10位: 梨

11位: セロリ

12位: トマト

例えば、**苺とほうれん草はオーガニックにしよう** など**リストを活用**してください

※2022年米国EWG (the Environmental Working) 調べ

5

pHバランス食

アルカリ7:酸3 の食事

毒素を排出できるいつまでも若々しい
弱アルカリの体を保つ

例えば…

お肉 (酸性食品) を食べるとき
葉野菜 (アルカリ性食品) を約4倍量食べる



アルカリ7:酸3 の食事

食材のpHバランスを整え

毒素を流せる

弱アルカリ性の**体内環境**を目指す食事

(基本1回の食事の 7:3バランスを考える)

※1日全体で7:3バランスを摂ってもよい

アルカリ性食品 7割

□ ほとんどの野菜

- ハーブ
- ロメインレタス
- クレソン
- セロリ
- ほうれん草
- 小松菜
- 春菊

- キャベツ
- かぼちゃ
- 人参
- パセリ
- きゅうり
- アスパラ
- 白菜

□ 根野菜

- 玉ねぎ
- ビーツ
- ごぼう
- 大根
- 長芋
- じゃがいも

アルカリ性食品 7割

□ ほとんどの果物

- 桃
- 梨
- ブドウ
- イチジク
- みかん
- オレンジ
- 苺
- チェリー
- ブルーベリー
- 柿

□ 一部のナッツ

- 生アーモンド

□ 海藻

酸性食品 3割

□ ほとんどの炭水化物

● 小麦

● 玄米

● 白米

□ 魚介類、肉類

□ 豆類

□ ほとんどのナッツ

6

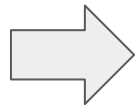
動物性たんぱく質の上手な摂り方

過剰摂取に注意

女性は男性に比べて消化力が弱い

過剰摂取すると…

- 老廃物になる
- 体が酸性に傾く
- 悪玉菌が増える
- 老廃物が流れない
- 腎臓を詰まらせる



- むくみ
- 便秘
- 痩せない
- 体臭
- おりもの
- テストステロン過多

6

動物性たんぱく質の上手な摂り方

野菜（アルカリ性）7:動物性（酸性）3

- 1回の食事で野菜（アルカリ）を動物性たんぱく質の約4倍にして調整
- 1日のトータルで野菜（アルカリ）を約4倍にして調整

7

プロバイオティクスとプレバイオティクス

プロバイオティクス

生きた乳酸菌、酵母、酢酸菌などが体に良い影響を与える発酵食

大腸まで菌が届き、腸内の善玉菌が活性

- 自家製コンブチャ
- 発酵ノニジュース
- ザワークラウト
- 生はちみつ
- アップルサイダービネガー

プロバイオティクス

- 漬物（市販の精製塩注意）
- キムチ（市販の精製塩注意）
- 甘酒
- 麴
- 手作り酵素ジュース
- 手作り酵母ジュース
- ケフィア
- 酒粕

（注意）低温殺菌や加熱処理している発酵食品は菌が生きていない

- スーパーに並ぶ酢、甘酒、ヨーグルト、味噌など

プレバイオティクス

善玉菌のエサになる食べ物、栄養成分

善玉菌を増やし、**腸内細菌のバランスを整える**働きが強い

- 葉野菜
- スーパーフード
- 抗酸化物質

プレバイオティクスを重視

8

食生活

鉄分不足をレスキュー

立ち眩み、顔色が悪い、冷え性、頭痛気味？ ⇨ 鉄分不足

鉄分補給

- プンパーニッケル (鉄分豊富、ドイツのライ麦パン)
- パセリ、イタリアンパセリ
(鉄分豊富、細胞に酸素を運ぶ力が抜群)



抗酸化作用、抗ウイルス、血行促進、ストレス緩和に

午後のシナモンスティックティー仕込み

- シナモンスティック 1本（肝臓に優しいセイロン）
- 熱湯 200ml タンブラーに入れ、3~4時間置いて、出来上がり

肝臓や小腸、脳に溜まった重金属を排出

重金属デトックス

- 冷凍ミックスベリー 1カップ
- 完熟有機バナナ 1本
- パセリ 1/2カップ (イタリアンパセリ、パクチー)
- 水 200ml

小腹が空いたら

低血糖、副腎疲労の人は、小まめにブドウ糖補給

- ブドウ糖 (デーツや果物)
- ナトリウム (野菜や梅干し、紫蘇)

8

食生活

- ランチに外食で動物性やグルテンを食べたら

- ➡ 帰宅後デトックスジュースでpHバランス調整

- 外食をしたら

- ➡ 翌朝必ずモーニングルーティン

醤油の使いすぎに注意！（大豆、小麦、ヒスタミン）

炎症を引き起こす

醤油の代替：

- キヌア醤油
- そら豆醤油
- coconut aminos
- 生はちみつ200ml、醤油200mlを混ぜた「かえし」
(瓶で作り置き)

根野菜

- にんじん
- さつまいも
- かぶ
- れんこん
- 里芋
- じゃがいも
- 大根
- ビーツ
- ごぼう
- 切り干し大根

緑黄色野菜

- かぼちゃ
- ブロッコリー
- パプリカ
- カリフラワー
- アスパラガス

アブラナ科野菜

- ケール
- 菜の花
- 紫キャベツ
- ブロッコリー
- アブラナ
- キャベツ
- 芽キャベツ
- カリフラワー



次回調理レッスン

6月23日(日) 10:00~

テーマ

むくみ解消、腎臓アプローチ

・朝のヒーリングブロス

他

今月のチャレンジ



徹底アプローチ

- 1、小麦を抜いてみる
- 2、乳製品を抜いてみる
- 3、運動習慣

報告

- 1、運動○日目
- 2、体調報告
- 3、小麦抜き○日目
- 4、乳製品抜き○日目